

Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Tinjauan Literatur

Orisa Mahardhini
Universitas Multimedia Nusantara

Pendahuluan

Akhir-akhir ini beberapa istilah terkait dengan *mental health* dan *well-being* sering muncul dalam pemberitaan maupun media sosial dikarenakan banyaknya kejadian Generasi Z atau yang lebih sering disebut sebagai “Gen Z” mengalami kecemasan dan gangguan depresi. Gen Z merupakan generasi yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2013 sekaligus era lahirnya digital digital dan media sosial, cenderung lebih sering menggunakan media sosial, aplikasi seluler dan kecerdasan buatan (AI) (Saura et al., 2025)

Sebagai generasi yang lahir di era media sosial, mereka lebih sering bersinggungan dengan media sosial. Beberapa diyakini gangguan kecemasan maupun depresi tersebut berasal dari konten media sosial yang mereka konsumsi setiap harinya. Penggunaan media sosial yang intens sangat berkaitan dengan tingkat *Fear of Missing Out* atau istilah anak jaman sekarang FoMO yang lebih tinggi. Latupeirissa & Cistadewi (2025) menyebutkan, media sosial berkontribusi pada dampak psikologis negatif seperti peningkatan kecemasan, depresi, isolasi sosial dan penurunan kesejahteraan secara keseluruhan. FoMO didefinisikan sebagai kecemasan akan kemungkinan hilangnya pengalaman menyenangkan yang mungkin sedang dinikmati orang lain, yang diperparah oleh interaksi di media sosial. Dalam kesimpulannya, Latupeirissa & Cistadewi (2025) menegaskan, bahwa kehadiran media sosial yang sangat melekat dalam kehidupan Gen Z ditambah dengan fenomena FoMO sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial mereka.

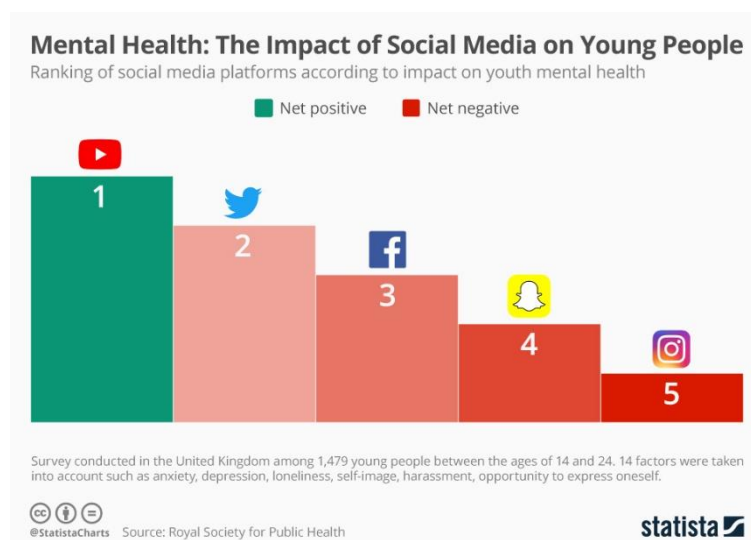
Lebih lanjut Aribowo & Bagaskara (2025) menyebutkan media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental Gen Z. Terlebih ketika seseorang telah mengalami ketergantungan media sosial hingga mengganggu aktivitas produktif seperti belajar dan berolahraga, serta menghambat interaksi sosial di dunia nyata, yang berujung pada penarikan diri dari interaksi sosial secara langsung. Dampak psikologis dari ketergantungan media sosial ini serupa dengan kecanduan zat adiktif lainnya di mana individu kesulitan untuk mengurangi atau menghentikan penggunaannya meskipun mengetahui konsekuensi yang merugikan.

Saura et al. (2025) menyebutkan adanya korelasi positif antara kelebihan beban informasi dan kelelahan akibat media sosial, yang menyoroti beban kognitif akibat informasi digital yang berlebihan. Artinya, beban informasi yang berlebihan akibat media sosial dapat menyebabkan kelelahan dan stress dapat berkembang menjadi gangguan psikologis dan berdampak serius

terhadap kesehatan mental. Lebih lanjut, temuan mengenai dampak gangguan psikologis dan kekhawatiran privasi terhadap penurunan niat menggunakan media sosial mencerminkan meningkatnya kesadaran diri dan perilaku pengaturan diri di kalangan Generasi Z.

Sejalan dengan Saura, lebih lanjut Widyastuti et al. (2026) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis Gen Z. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara penggunaan media sosial yang lebih rendah dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, sedangkan penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis Gen Z. Pendapat lain mengungkapkan bahwa Penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan, depresi, rendahnya harga diri (self-esteem), serta gangguan pola tidur pada generasi Z. Fenomena seperti social comparison, *cyberbullying*, dan *fear of missing out* (FOMO) menjadi faktor pemicu utama yang memperburuk kondisi kesehatan mental (Riatmaja & Et.al., 2026).

Sementara pada artikel Kompas yang ditulis oleh Arif (2025) menyebutkan dari hasil studi peneliti Universitas Cambridge yang diterbitkan di Nature Human Behavior disebutkan, remaja dalam hal ini Gen Z dengan gangguan kecemasan maupun depresi lebih rentan terhadap pengalaman negatif daring menggunakan media sosial. Pernyataan tersebut di atas didukung dengan hasil penelusuran di platform Statista, dari data tersebut secara spesifik disebutkan bahwa Instagram merupakan media sosial yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan kaum muda. Dalam gambar ditunjukkan dalam grafik yang paling rendah atau nomor 5 atau yang dampak negatif tinggi.



Sumber: (Armstrong, 2019)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan literature yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z (Gen Z) memiliki hubungan yang cukup kuat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis Generasi Z. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, hiburan, dan memperoleh informasi, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila digunakan secara berlebihan atau tanpa pengelolaan yang baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, *Fear of Missing Out* (FoMO), rendahnya *self-esteem*, gangguan tidur, kelelahan digital, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial secara langsung.

Namun demikian, media sosial tidak dapat dipandang semata-mata sebagai penyebab gangguan kesehatan mental pada Generasi Z. Dampaknya sangat bergantung pada intensitas penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, pola interaksi, kondisi psikologis individu, serta kemampuan dalam mengelola penggunaan media sosial. Dengan demikian, hubungan antara media sosial dan kesehatan mental bersifat kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui durasi penggunaan. Oleh karena itu, diperlukan penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab melalui peningkatan literasi digital dan literasi kesehatan mental, kemampuan melakukan *self-regulation*, pengelolaan waktu penggunaan, serta kesadaran dalam memilih dan mengevaluasi konten yang dikonsumsi. Dukungan dari keluarga, lingkungan pendidikan, dan masyarakat juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan mendukung kesejahteraan psikologis Generasi Z.

Daftar Pustaka

- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial “Brain Rot” terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350–357. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i3.32020>
- Arif, A. (2025). Remaja dengan Masalah Kesehatan Mental Menggunakan Media Sosial secara Berbeda. *Kompas.Id*. <https://www.kompas.id/baca/telaah/2022/04/25/livestream-shopping-semakin-populer>
- Armstrong, M. (2019). *Mental Health: The Impact of Social Media on Young People*.
- Latupeirissa, J. J. P., & Cistadewi, N. M. W. (2025). Social Media Trends and FoMO Among Gen Z: A Systematic Literature Review. *Observatorio*, 19(3), 159–201. <https://doi.org/10.15847/obsobs19320252631>
- Riatmaja, D. S., & Et.al. (2026). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Indonesia. *Jurnal Edu Research*, 7(2), 1402–1416. <https://www.preventionweb.net/news/preliminary-report-february-6-2023-earthquakes-turkiye>
- Saura, J. R., Gelashvili, V., & Martínez-Navalón, J. G. (2025). The Impact of Social Media on Gen Z’s Mental Health and Privacy. *Journal of Competitiveness*, 17(1), 233–252. <https://doi.org/10.7441/joc.2025.01.11>
- Widyastuti, C. W., Hartini, N. H., & Dewi, T. D. (2026). The Impact of Social Media on the Psychological Well-Being of Generation Z. *North American Journal of Psychology*, 28(3), 1541–1556. <https://doi.org/10.65696/001c.165925>